



Araştırma Makalesi

Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar Programının Anne-Baba-Çocuk İletişimi ve Bilinçli Ebeveynlik Üzerindeki Etkisi

Effects of the Wise Families, Strong Children Program on Parent-Child Communication and Mindful Parenting

Research Article

Büşra Yeşim Uyanık^{*1}

Gülçin Güven²

Karamanoğlu Mehmetbey
Uluslararası Eğitim
Araştırmaları Dergisi

Haziran, 2026
Cilt 8, Sayı 1
Sayfalar: 64-80
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Sorumlu Yazar

Makale Bilgileri

Geliş : 17.05.2026

Kabul : 22.06.2026

DOI:10.47770/ukmead.1953660

Özet

Bu araştırmada, okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerine yönelik geliştirilen “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programının anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Karma yöntemle yürütülen çalışmada nicel boyutta ön test-son test-kalıcılık testli kontrol gruplu yarı deneysel desen, nitel boyutta ise yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılmıştır. Çalışma grubunu İstanbul ili Pendik ilçesinde bir anaokuluna devam eden 60-72 aylık çocukların 22 ebeveyni (10'u deney, 12'si kontrol grubu) oluşturmuş, programı düzenli tamamlayan altı anneyle görüşmeler yapılmıştır. Veriler Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ihtiyaç belirleme ve görüşme formlarıyla toplanmıştır. Bulgular, programın ebeveynlerin dinleme, mesaj iletme, empati ve çocukla anda olma becerilerini desteklediğini göstermiştir. Kalıcılık ölçümünde gruplar arası farkların anlamlı düzeyde sürmediği belirlenmiştir. Sonuç olarak program, okul öncesi dönemde aile temelli, kanıta dayalı ebeveyn eğitimleri için uygulanabilir ve geliştirilebilir bir model sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Aile eğitimi, anne-baba-çocuk iletişimi, bilinçli ebeveynlik, okul öncesi eğitim

Abstract

This study examined the effects of the “Wise Families, Strong Children” Parent Education Program on parent-child communication and mindful parenting among parents of preschool children. A mixed-methods design was used. The quantitative phase employed a quasi-experimental pretest-posttest-retention test control group design, while the qualitative phase used semi-structured interviews. The study group consisted of 22 parents of 60-72-month-old children attending a kindergarten in Pendik, Istanbul; 10 were in the experimental group and 12 in the control group. Interviews were conducted with six mothers who regularly completed the program. Data were collected using the Parent-Child Communication Assessment Tool, the Mindful Parenting Scale, needs assessment forms, and interview forms. Findings showed that the program supported parents' listening, message delivery, empathy, and being in the moment with the child. However, group differences were not statistically maintained in the retention test. The program offers an applicable model for evidence-based parent education.

Mindful parenting, parent-child communication, parent education, preschool education

Keywords

International Journal of
Karamanoğlu Mehmetbey
Educational Research

June, 2026
Volume 8, No 1
Pages: 64-80
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

* Corresponding author

Article Info:

Received :17.05.2026

Accepted : 22.06.2026

DOI:10.47770/ukmead.1953660

¹ Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, busrayesimyanik@hotmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-8441-0061>

² Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, gulcinm@marmara.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-9638-025X>

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 16/10/2024 tarih ve 10-21/903413 sayılı Etik Kurul Onayı alınarak gerçekleştirilmiştir.

Uyanık, B. Y. ve Güven, G. (2026). Bilge aileler, güçlü çocuklar programının anne-baba-çocuk iletişimi ve bilinçli ebeveynlik üzerindeki etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 64-80. <https://doi.org/10.47770/ukmead.1953660>

GİRİŞ

Bireyin ilk eğitim ortamı ailedir. Çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde, olumlu alışkanlıklar kazanmasında, zihinsel ve bedensel gelişiminin desteklenmesinde ve topluma uyum sağlayan bir birey olarak yetişmesinde aile önemli bir role sahiptir. Günümüzde bilimsel, teknolojik ve toplumsal değişimlerle birlikte çocuk yetiştirme anlayışları da dönüşmekte, ebeveynlerin çocuk gelişimi, iletişim ve eğitim süreçlerinde daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları görülmektedir (Şahin ve Kalburan, 2009).

Aile ortamında çocuklara sunulan zenginleştirici uyaranlar; problem çözme becerilerinin gelişmesine, sorumluluk duygusunun kazanılmasına, paylaşma ve dayanışma davranışlarının desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Eğitimin yalnızca okul ortamında gerçekleşmediği, aile ve okul iş birliği ile çocuğun gelişiminin çok yönlü biçimde desteklendiği bilinmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuk yetiştirme süreçlerinde bilinçlendirilmesi ve desteklenmesi önemli görülmektedir (Ogelman, 2021).

Anne ve baba, çocuğun doğumundan itibaren en yakın ilişki kurduğu ve gelişimini en fazla etkileyen kişilerdir. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları iletişimin niteliği, çocuğun duygusal, sosyal ve davranışsal gelişimi üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Sağlıklı anne-baba-çocuk iletişimi, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine, duygu ve düşüncelerini rahat ifade etmelerine, olumlu davranışlar geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına katkı sunmaktadır (Tezel-Şahin ve Özyürek, 2008; Yavuzer, 2008).

Bu noktada aile eğitim programları önemli bir destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır. Anne-baba eğitim programları, ebeveynlerin çocuk gelişimi, etkili iletişim, olumlu disiplin, duyarlı ebeveynlik ve gelişimi destekleyici ev ortamı oluşturma konularında bilgi ve beceri kazanmalarını amaçlamaktadır. Ayrıca bu programlar, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha sabırlı, anlayışlı ve çözüm odaklı yaklaşım geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Ebeveynlerin kendi rollerine ilişkin farkındalık kazanmaları, hem aile içi ilişkilerin niteliğini artırmakta hem de çocuk gelişimine olumlu yansımaktadır.

Aile eğitim programları, ebeveynlerin çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda bilgi sahibi olmalarının yanında, öğrendikleri bilgileri günlük yaşamda uygulanabilir becerilere dönüştürmelerini hedefleyen yapılandırılmış destek süreçleridir. Bu programlarda ihtiyaç belirleme, hedef grubun özelliklerine uygun içerik geliştirme, oturumların etkileşimli etkinliklerle yürütülmesi ve uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi temel aşamalar arasında yer almaktadır. Şahin ve Kalburan (2009), aile eğitim programlarının etkililiğinde program içeriğinin ebeveyn ihtiyaçlarıyla uyumlu olmasının ve uygulamaların yalnızca bilgi aktarmaya değil, ebeveyn davranışlarında değişim oluşturmaya yönelmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemde yürütülen aile eğitim programlarının kapsam, süre, içerik ve değerlendirme boyutlarıyla sistematik biçimde planlanması gerekmektedir.

Kuramsal açıdan program, çocuğun gelişimini aile, okul ve yakın çevre etkileşimi içinde ele alan ekolojik bakış açısı ile ebeveyn-çocuk ilişkisinde duyarlı, düzenleyici ve empatik etkileşimi önceleyen bilinçli ebeveynlik yaklaşımını bir araya getirmektedir. Bronfenbrenner'in (1979) vurguladığı üzere çocuk gelişimi yalnızca bireysel özelliklerle değil, aile ve okul gibi mikrosistemlerdeki ilişki kalitesiyle şekillenmektedir. Duncan ve arkadaşlarının (2009) bilinçli ebeveynlik modeli ise ebeveynin dikkatini çocuğa yöneltmesini, yargılamadan dinlemesini, duygusal farkındalık geliştirmesini ve tepkisel davranışları düzenlemesini merkeze almaktadır. Bu nedenle programın iletişim, duygu düzenleme, sosyal beceri, ekran kullanımı ve okula hazırlık içerikleri, ebeveynin bilgi düzeyini artırmanın yanında aile içi etkileşimi dönüştürmeye yönelik beceri temelli bir yapı olarak tasarlanmıştır.

Son yıllarda ebeveynlikte bilinçli farkındalık (mindful parenting) kavramı da önem kazanmaktadır. Bilinçli farkındalık; ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkide ânda kalmaları, duygularını düzenleyebilmeleri, çocuklarını yargılamadan anlayabilmeleri ve daha duyarlı tepkiler verebilmeleri olarak açıklanmaktadır. Bu yaklaşımın aile içi iletişimi güçlendirdiği ve çocukların psikososyal gelişimini desteklediği belirtilmektedir. Ancak alanyazında, anne-baba-çocuk iletişimi ile bilinçli ebeveynliği birlikte ele alan yapılandırılmış programların sınırlı olduğu görülmektedir.

Güncel çalışmalar, bilinçli ebeveynlik yaklaşımının ebeveynin kendi farkındalığı, çocukla kurduğu ilişkinin niteliği ve aile içi duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Kil ve arkadaşları (2022), anne ve babaların farkındalık düzeylerinin bilinçli ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olduğunu, özellikle annelerin bilinçli ebeveynlik davranışlarının çocukların farkındalık düzeyiyle bağlantılı olabildiğini belirtmektedir. Kosari ve arkadaşları (2024), ebeveyn yönetimi eğitiminin kabul ve kararlılık terapisi ile bilinçli ebeveynlik bileşenleriyle birlikte ele alınmasının ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Bitarafan ve arkadaşlarının (2024) çalışması, bilinçli ebeveynlik müdahalelerinin ebeveyn-çocuk ilişkisini destekleme ve bakım yükünü azaltma açısından özellikle sosyal destek gereksinimi yüksek olan anneler için işlevsel olabileceğini göstermektedir. Bu güncel bulgular, bu araştırmada geliştirilen programda iletişim, duygu düzenleme, bilinçli disiplin, çocukla ânda olma ve ebeveynin kendi tepkilerini fark etme becerilerinin birlikte yapılandırılmasını desteklemektedir.

Ulusal ve uluslararası alanyazında Triple P, HIPPY, Sure Start ve MEB aile eğitimi programları gibi ebeveyn destek modellerinin çocuk gelişimi, olumlu disiplin, ev öğrenme ortamı ve aile-okul iş birliği alanlarında önemli katkılar sunduğu görülmektedir (Baker vd., 1998; Melhuish vd., 2008; Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013; Sanders vd., 2014; Şahin ve Kalburan, 2009). Bununla birlikte bu programların önemli bir bölümü ya genel ebeveynlik becerilerine ya da belirli gelişimsel destek alanlarına odaklanmakta, anne-baba-çocuk iletişimi ile ebeveynlikte bilinçli farkındalığı aynı müdahale yapısı içinde, ihtiyaç analiziyle belirlenen modüller ve karma yöntemli etki değerlendirmesiyle birlikte ele alan çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Bu araştırmanın

özgün yönü, okul öncesi dönem çocuğa sahip ebeveynlerin gereksinimlerinden hareketle geliştirilen 12 haftalık programın iletişim becerileri, bilinçli disiplin, çocukla ânda olma ve nitel ebeveyn deneyimleri üzerinden bütüncül biçimde değerlendirilmesidir.

Programın kuramsal temeli ayrıca Bağlanma Kuramı ve Sosyal Öğrenme Kuramı ile desteklenmiştir. Bağlanma Kuramı, çocuğun güvenli ilişki kurabilmesi için ebeveynin duyarlı, tutarlı ve kapsayıcı tepkiler vermesinin önemini vurgularken (Bowlby, 1982), Sosyal Öğrenme Kuramı çocukların sosyal davranışları büyük ölçüde gözlem ve model alma yoluyla edindiklerini belirtmektedir (Bandura, 1977). Bu çerçevede programda yer alan aktif dinleme, duygu yansıtma, empatik tepki verme, çatışma çözme ve bilinçli duraksama etkinlikleri, ebeveynin hem güvenli ilişki ortamını güçlendirmesine hem de çocuğa düzenleyici iletişim davranışlarını modellemesine hizmet edecek biçimde yapılandırılmıştır.

Bu doğrultuda geliştirilen “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim becerilerini geliştirmeyi, ebeveynlik rollerine ilişkin farkındalıklarını artırmayı ve çocuk gelişimini destekleyici tutumlar kazandırmayı amaçlamaktadır. Programın etkililiğinin bilimsel olarak incelenmesi hem aile eğitimi alanına hem de okul öncesi eğitim uygulamalarına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada programın kuramsal temellendirilmesi yalnızca konu başlıklarının belirlenmesiyle sınırlı tutulmamış, her oturumun hedef davranışları, kullanılan etkinlik türleri ve değerlendirme soruları anne-baba-çocuk iletişimi ile bilinçli ebeveynlik bileşenleriyle ilişkilendirilmiştir. Böylece programın etkililiği, yalnızca ebeveynlerin bilgi kazanımı üzerinden değil, iletişim becerileri, empati, çocukla ânda olma ve bilinçli disiplin gibi ölçülebilir değişkenler üzerinden izlenmiştir.

Bu araştırmanın amacı, “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’nın anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ön test, son test, kalıcılık testi ve program sonrası görüşme sonuçlarını birlikte değerlendirerek incelemektir. Elde edilen bulguların, okul öncesi döneme yönelik aile temelli müdahale programlarının geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına katkı sunması beklenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda nicel boyutta deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve kalıcılık testi puanları karşılaştırılmış, nitel boyutta ise programa katılan annelerin eğitim sürecine, aile içi iletişime ve günlük yaşama aktarım deneyimlerine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırmada, programın deney grubundaki ebeveynlerin anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarında olumlu yönde farklılaşma oluşturacağı, nitel bulguların ise bu değişimin nasıl deneyimlendiğini açıklayacağı varsayılmıştır. Araştırmanın nicel hipotezleri şu biçimde yapılandırılmıştır: (1) program öncesinde deney ve kontrol gruplarının Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı fark bulunmayacağı, (2) program sonrasında deney grubunun iletişim ve bilinçli farkındalık puanlarının kontrol grubuna göre olumlu yönde farklılaşacağı, (3) kalıcılık ölçümünde program sonrası kazanımların sürme durumunun izleneceği öngörülmüştür. Nitel boyutta yanıt aranan temel araştırma sorusu ise programa katılan annelerin programı nasıl deneyimledikleri, öğrendikleri becerileri günlük yaşama nasıl aktardıkları ve programın aile içi iletişim ile ebeveynlik farkındalığına ilişkin algılanan katkılarını nasıl açıkladıklarıdır.

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi dönem çocuğa sahip ebeveynlere yönelik geliştirilen “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’nın ebeveynlerin anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada ön test, son test, kalıcılık testi ve program sonrası görüşmelerden elde edilen nitel veriler birlikte değerlendirilmiştir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Deney grubundaki ebeveynlerin uygulama öncesi ve uygulama sonrası Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Deney grubundaki ebeveynlerin uygulama öncesi ve uygulama sonrası Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Programa katılan ebeveynlerin “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’na, programın aile içi iletişime etkisine ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarma süreçlerine ilişkin görüşleri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, okul öncesi dönem çocuklarına sahip ebeveynlere yönelik geliştirilen “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” eğitim programının anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla açıklayıcı sıralı karma yöntem desenine göre tasarlanmıştır. Açıklayıcı sıralı karma yöntem deseninde, öncelikle nicel veriler toplanmakta ve analiz edilmekte, ardından elde edilen bulguların daha derinlemesine açıklanması amacıyla nitel veriler kullanılmaktadır (Creswell, 2017; Creswell ve Plano Clark, 2018). Bu doğrultuda araştırma süreci üç aşamada yürütülmüştür:

Birinci aşamada, ebeveynlerin ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla Eğitim İhtiyaç Belirleme Formu uygulanmış ve elde edilen bulgular doğrultusunda eğitim programının içerik çerçevesi oluşturulmuştur.

İkinci aşamada, ön test-son test-kalıcılık testi kontrol gruplu yarı deneysel desen kapsamında nicel veriler toplanmıştır. Bu süreçte anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülmüş, ayrıca kalıcılığı belirlemek amacıyla uygulamadan dört hafta sonra kalıcılık testi gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü aşamada, nicel sonuçlarla karşılaştırılarak bulguların daha derinlemesine yorumlanması amacıyla ebeveynlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen nitel veriler, nicel sonuçları açıklayıcı ve destekleyici biçimde analiz edilmiştir. Eğitim programı, 12 hafta boyunca haftada bir oturum ve her oturum 2 saat olacak şekilde yüz yüze uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ili Pendik ilçesinde bulunan bir anaokuluna devam eden 60–72 aylık çocukların ebeveynlerinden oluşan toplam 22 katılımcı (10 deney, 12 kontrol grubu) oluşturmaktadır. Katılımcılar, kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yoluyla belirlenmiş, deney ve kontrol grupları okul yönetiminin uygunluğu, gönüllülük ve programa düzenli katılım sağlayabilme ölçütleri dikkate alınarak oluşturulmuştur. Araştırmanın nicel verileri deney ve kontrol grubunda yer alan anne ve babalardan elde edilmiştir. Nitel görüşmeler ise programa düzenli katılım sağlayan ve gönüllü olan altı anne ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle nitel bulgular annelerin görüşleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Çalışma grubunun sınırlı sayıda katılımcıdan oluşması, araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından sınırlılık olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1.

Çalışma grubunun kişisel özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Kategori		Deney <i>f</i>	Kontrol <i>f</i>
Çocuk cinsiyeti	Kız	6	6
	Erkek	4	6
Çocuğun okul öncesi eğitime devam süresi	Bir yıldan az	1	0
	Bir yıl	2	3
	İki yıl	4	2
	İki yıldan fazla	3	7
Çocuğun kardeş sayısı	Tek çocuk	5	6
	Bir kardeş	4	4
	İki kardeş	1	1
	Üç kardeş ve üzeri	0	1
Anne Yaşı	26-33 yaş	3	2
	34-41 yaş	4	10
	42 yaş ve üzeri	3	0
Baba Yaşı	26-33 yaş	1	1
	34-41 yaş	4	7
	42 yaş ve üzeri	5	4
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul	0	0
	Ortaokul	0	1
	Lise	3	1
	Üniversite	5	10
	Lisansüstü	2	0
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul	1	0
	Ortaokul	0	0
	Lise	1	1
	Üniversite	5	9
	Lisansüstü	3	2

Nitel görüşme grubu

Nitel aşamanın katılımcıları, deney grubunda yer alıp programı tamamlayan, oturumlara düzenli katılım sağlayan ve görüşmeye gönüllü olan altı anneden oluşmuştur. Görüşme grubu, nicel çalışma grubundan bağımsız ayrı bir örneklem olarak değil, deney grubundaki program deneyimini derinlemesine açıklayan amaçlı bir alt grup olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle nitel bulgular genelleme amacıyla değil, annelerin program sürecine, günlük yaşama aktarım deneyimlerine ve aile içi iletişimde algıladıkları değişime ilişkin açıklayıcı veri olarak yorumlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Eğitim ihtiyaç belirleme formu

Eğitim İhtiyaç Belirleme Formu, aile eğitim programının konu başlıklarını belirlemek ve ebeveynlerin destek gereksinimlerini ortaya koymak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. On açık uçlu sorudan oluşan formda ebeveynlerin okul öncesi eğitim, çocukla birlikte zaman geçirme, zorlanılan durumlar, okuldan beklentiler ve eğitim programında ele alınmasını istedikleri konulara ilişkin görüşleri alınmıştır. Form taslağı çocuk gelişimi, aile eğitimi ve okul öncesi eğitimi alanlarında çalışan uzmanların görüşleri doğrultusunda sadeleştirilerek son hâline getirilmiş ve program öncesinde deney grubundaki ebeveynlere gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Yanıtlar içerik analiziyle çözümlenmiş, elde edilen temalar programın gelişim, iletişim, sosyal beceriler, oyun ve spor, beslenme, ekran kullanımı ve okula hazırlık başlıklarının oluşturulmasında kullanılmıştır. İhtiyaç belirleme sürecinin kontrol grubunu kapsamaması araştırmanın sınırlılıkları arasında değerlendirilmiştir.

Kişisel bilgi formu

Bu bölümde çocuğun cinsiyeti, okul öncesi eğitime devam süresi ve kardeş sayısı ile anne ve babaya ait yaş, öğrenim durumu ve ebeveynlik sürecine ilişkin temel demografik bilgiler yer almaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ise kişisel bilgi formu yerine geçerliği ve güvenilirliği daha önce incelenmiş olan Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Görüşme formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu, Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar Aile Eğitim Programı tamamlandıktan sonra, programa katılan ebeveynlerin eğitim sürecine ilişkin deneyimlerini derinlemesine incelemek amacıyla kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış nitel bir veri toplama aracı olan form, eğitim sürecinde en faydalı bulunan konular, eğitim sonrasında ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve aile içi iletişimde gözlenen değişiklikler, programda öğrenilenlerin günlük yaşama nasıl aktarıldığı, süreçte yaşanan güçlükler, programın süresi ve içeriğine ilişkin değerlendirmeler, benzer bir programa yeniden katılma isteği, eğitim sonrasında devam eden ihtiyaç alanları ve gelecekteki programlarda ele alınması istenen konular gibi temaları kapsayan toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Form taslağı, kapsam ve anlaşılabilirlik açısından çocuk gelişimi, aile eğitimi ve okul öncesi eğitimi alanlarında çalışan uzmanların görüşüne sunulmuş, gelen öneriler doğrultusunda soru ifadeleri gözden geçirilerek uygulamaya hazır hâle getirilmiştir.

Görüşme Formu, eğitim programı sona erdikten sonra deney grubunda yer alan ve görüşmeye gönüllü olarak katılan altı anne ile yüz yüze uygulanmıştır. Görüşme sürecinde katılımcıların kendilerini rahat ifade edebilmeleri amacıyla yanıtların sözlü ya da yazılı olarak alınabileceği önceden belirtilmiştir. Sözlü yanıtlar araştırmacı tarafından yazılı olarak kaydedilmiş, yazılı yanıtlar ise katılımcıların kendi ifadeleri korunarak değerlendirmeye alınmıştır. Bu uygulama, katılımcıların tercihlerini dikkate almak ve veri kaybını azaltmak amacıyla planlanmıştır. Elde edilen veriler nitel içerik analiziyle çözümlenmiş, böylece programın ebeveynler tarafından nasıl deneyimlendiği, algılanan yararları ve geliştirilmesi gereken yönleri hakkında ayrıntılı bilgi edinilerek nicel bulgular nitel verilerle desteklenmiştir.

Eğitim İhtiyaç Belirleme Formu, müdahale programının içerik geliştirme sürecine veri sağlamak amacıyla ön aşamada kullanılmış, Görüşme Formu ise açıklayıcı sıralı karma yöntem çerçevesinde nicel analizlerden elde edilen sonuçların gerekçelendirilmesi ve süreç boyutunun ortaya konulması amacıyla uygulanmıştır. Nitel veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliğini artırmak amacıyla uzman görüşü alınmış, soru ifadeleri açık ve anlaşılır hâle getirilmiş, katılımcı ifadeleri mümkün olduğunca doğrudan korunmuş ve bulgular örnek alıntılarla desteklenmiştir.

Anne-baba-çocuk iletişimini değerlendirme aracı (ABÇİDA)

Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı (ABÇİDA), 48-72 aylık çocuğa sahip anne-babaların çocukları ile iletişimlerine yönelik davranışlarını değerlendirmek amacıyla Arabacı ve Ömeroğlu (2016) tarafından geliştirilmiştir. Araç, konuşma, dinleme, mesaj, sözsüz iletişim ve empati olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Anne-babalara bireysel ya da grup olarak uygulanabilen araçta, konuşma alt boyutunda sekiz madde, dinleme alt boyutunda altı madde, mesaj alt boyutunda sekiz madde, sözsüz iletişim alt boyutunda altı madde ve empati alt boyutunda dokuz madde bulunmaktadır. Cevaplar

uygulama formu üzerinde işaretlenmektedir. Formda yer alan her madde için “Her zaman”, “Sık sık”, “Ara sıra”, “Nadiren” ve “Hiçbir zaman” seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Araç, beşli Likert tipi derecelendirmeye dayalıdır. Dinleme alt boyutunda 6. madde, mesaj alt boyutunda 1., 3., 4., 6., 7. ve 8. maddeler ve sözsüz iletişim alt boyutunda 1. madde, iletişim etkinliğindeki olumsuz davranışları ifade etmeleri nedeni ile ters olarak kodlanmaktadır. Ölçeğin geliştirme çalışmasında kapsam geçerliği, yapı geçerliği ve güvenirliğine ilişkin kanıtlar sunulmuş; bu çalışmada ise sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle ek bir ölçek geliştirme ya da yeniden geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmamış, daha önce geçerlik ve güvenirliği incelenmiş ölçme aracı mevcut çalışma grubuna uygulanmıştır.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği

Anne ve babaların çocuklarına ve ebeveynliklerine yönelik farkındalık düzeylerini ölçmek için McCaffrey ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen ölçek, Gördesli ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlamasında ölçek, 28 maddeden 24 maddeye düşürülmüştür. 4'lü Likert yapıdaki ölçek “neredeyse her zaman (4), sık sık (3), bazen (2) ve nadiren (1)” olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Bilinçli Disiplin ve Çocukla Ânda Olma olmak üzere iki alt boyutu mevcuttur. Ebeveynlerin aldıkları puanlara göre yüksek puanlar farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise farkındalık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin alabileceği puan 24 ile 96 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı iki faktörlü yapı ve tek faktörlü yapı için ayrı ayrı incelenmiştir. Ölçeğin “Çocukla Ânda Olma” alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73, “Bilinçli Disiplin” alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .87’dir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

İşlem Yolu

Bu çalışmada kullanılan “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı, ebeveynlere çocuk gelişimi ve eğitimi konusunda bilgi ve beceri kazandırmayı, anne-baba-çocuk etkileşimini güçlendirmeyi, değişen yaşam koşullarına uyumu desteklemeyi ve çocukların okula hazırlık süreçlerine katkı sağlamayı amaçlayan yapılandırılmış bir psikoeğitim programıdır. Programın kuramsal temeli Ekolojik Sistemler Kuramı, Bağlanma Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramı ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlara dayanmaktadır.

Program içeriği, deney grubuna uygulanan Eğitim İhtiyaç Belirleme Formu’ndan elde edilen temalar, alanyazın ve kuramsal çerçeve birlikte değerlendirilerek hazırlanmıştır. İçerik ve tematik analiz sonucunda ebeveyn ihtiyaçlarının etkili iletişim, duygu ve davranış yönetimi, ekran kullanımı, sosyal beceriler, bilinçli ebeveynlik ve okuldan beklentiler başlıklarında yoğunlaştığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kazanımlar, etkinlikler ve oturum sonu değerlendirme soruları oluşturulmuş, program taslağı amaç-içerik uyumu, gelişimsel uygunluk, oturum akışı ve uygulanabilirlik açısından çocuk gelişimi, aile eğitimi ve okul öncesi eğitimi alanlarında çalışan beş alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzman geribildirimleri doğrultusunda etkinlik ifadeleri, içerik sıralaması ve oturum planları gözden geçirilerek program son hâline getirilmiştir.

Son hâliyle program, gelişim, iletişim, sosyal beceriler, oyun ve spor, beslenme, ekran kullanımı ve okula hazırlık olmak üzere yedi modülden oluşturulmuştur. Programın temel amacı, okul öncesi dönem çocuklarının gelişimini desteklemek üzere ebeveynlerin bilgi, beceri ve farkındalık düzeylerini artırmaktır.

Tablo 2.

Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar Aile Eğitim Programının Haftalık Uygulama Akışı

Hafta	Modül / İçerik	Kuramsal dayanak ve kazanım	Uygulama örneği
1	Tanışma, ihtiyaçların paylaşılması ve program çerçevesi	Yetişkin öğrenmesi; program amaçlarının ve grup kurallarının açıklanması	Beklenti kartları, ön değerlendirme ve grup sözleşmesi
2	Gelişimsel farkındalık	Piaget ve Erikson temelli gelişimsel uygunluk; gerçekçi ebeveyn beklentisi oluşturma	Yaşa uygun davranış örneklerini tartışma
3	Etkili iletişim ve aktif dinleme	Bağlanma ve duygusal koçluk; çocuğu yargılamadan dinleme	Aktif dinleme ve duygu yansıtma canlandırmaları
4	Ben dili, duygu ifadesi ve çatışma çözme	Bilinçli ebeveynlik; tepkisel davranış yerine düzenleyici iletişim	Ben dili cümlesi oluşturma ve örnek olay çözümü
5	Sosyal becerilerin desteklenmesi	Sosyal Öğrenme Kuramı; empati, sıra bekleme ve iş birliği davranışlarını modelleme	Aile içi sosyal beceri oyunları
6	Oyun ve spor	Oyun temelli öğrenme; ortak etkinlik yoluyla ilişki kalitesini artırma	Evde uygulanabilecek oyun planı hazırlama
7	Beslenme alışkanlıkları	Sağlıklı yaşam ve rutin oluşturma; beslenme süreçlerinde çatışmayı azaltma	Seçici yeme durumlarına yönelik çözüm üretme
8	Ekran kullanımı ve dijital sınırlar	Öz düzenleme ve çevresel yapılandırma; ekran süresini yaşa uygun yönetme	Aile ekran planı hazırlama

9	Okula hazırlık	Okul olgunluğu; sosyal-duygusal hazırlık ve rutinler	Geçiş süreci için ev-okul hazırlık listesi
10	Bilinçli farkındalık uygulamaları	Mindfulness; duraksama, duygu farkındalığı ve sakin tepki geliştirme	Nefes, kısa duraksama ve yansıtma çalışması
11	Evde uygulama deneyimlerinin paylaşılması	Davranış transferi; öğrenilen becerileri günlük yaşama aktarma	Ebeveyn deneyimi paylaşımı ve akran geri bildirimi
12	Genel değerlendirme ve sürdürülebilirlik	Pekiştirme; kazanımların korunması ve izleme ihtiyacının belirlenmesi	Kişisel aile iletişim planı ve oturum sonu değerlendirme

Oturumlar yetişkin öğrenme ilkeleri dikkate alınarak bilgi paylaşımı, grup tartışması, örnek olay, rol oynama, evde uygulama önerileri ve oturum sonu yansıtma sorularını içerecek biçimde yapılandırılmıştır. Böylece ebeveynlerin programda edindikleri bilgi ve becerileri günlük aile yaşamına aktarmaları hedeflenmiştir.

Uygulama Süreci

“Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı, okul öncesi dönem çocuğa sahip ebeveynlere yönelik olarak 12 hafta boyunca haftada bir oturum ve her oturum yaklaşık iki saat olacak şekilde yüz yüze uygulanmıştır.

Oturumlar araştırmacı tarafından yürütülmüş; süreçte etkileşimli sunum, grup tartışması, rol oynama ve uygulamalı çalışmalar kullanılmıştır.

İletişim modülünde aktif dinleme ve “Ben dili” kullanımına ilişkin kısa bilgi paylaşımının ardından çocukla çatışma içeren örnek durumlar rol oynama yoluyla ele alınmıştır. Grup tartışmasında kullanılan ifadelerin çocuk üzerindeki olası etkileri değerlendirilmiş ve oturum sonunda ebeveynlerden evde uygulayabilecekleri bir iletişim hedefi belirlemeleri istenmiştir.

Program başlamadan önce deney ve kontrol grubunda yer alan ebeveynlere Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı (ABÇİDA) ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Program tamamlandıktan sonra aynı ölçme araçları son test olarak yeniden uygulanmış, bir ay sonra ise kalıcılık testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada nicel ve nitel veri analiz tekniklerinden birlikte yararlanılmıştır. Nicel veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve gruplardaki katılımcı sayılarının düşük olması nedeniyle parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, grup içi ön test-son test ve kalıcılık testi karşılaştırmalarında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Nitel veriler ise Eğitim İhtiyaç Belirleme Formu ve Program Sonrası Görüşme Formu aracılığıyla elde edilmiş, içerik analizi ve tematik analiz yöntemleriyle çözümlenmiştir. Kodlama, kategori oluşturma ve tema geliştirme aşamaları izlenmiştir. Çocuk gelişimi, aile eğitimi ve okul öncesi eğitimi alanlarında çalışan uzmanlardan elde edilen geri bildirimler ise veri toplama araçlarının kapsam, anlaşılabilirlik ve uygulanabilirlik açısından gözden geçirilmesinde kullanılmış, bu süreç nitel araçların geçerlik ve güvenilirliğini artırıcı bir işlem olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur. Öncelikle deney ve kontrol gruplarından elde edilen nicel veriler analiz edilerek ön test, son test ve kalıcılık testi sonuçları değerlendirilmiştir. Ardından programı tamamlayan ebeveynlerle yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Böylece “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’nın anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi hem istatistiksel sonuçlar hem de katılımcı görüşleri doğrultusunda bütüncül biçimde ele alınmıştır.

Birinci Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 3’te deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı (ABÇİDA) ön test puanlarının gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Konuşma	Deney	10	11.50	115.00	60.000	.000	1.000
	Kontrol	12	11.50	138.00			
Dinleme	Deney	10	9.50	95	40.000	-1.343	.179
	Kontrol	12	13.17	158.00			
Mesaj	Deney	10	11.55	115.50	59.500	-.033	.974
	Kontrol	12	11.46	137.50			
Sözsüz İletişim	Deney	10	11.60	116.00	59.000	-.067	.946
	Kontrol	12	11.42	137.00			
Empati	Deney	10	11.05	110.50	55.500	-.298	.766
	Kontrol	12	11.88	142.50			
ABÇİDA Toplam Puan	Deney	10	10.30	103.00	48.000	-.793	.428
	Kontrol	12	12.50	150.00			

Tablo incelendiğinde, ölçeğin Konuşma, Dinleme, Mesaj, Sözsüz İletişim ve Empati alt boyutlarında ve ABÇİDA toplam puanında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$). Alt boyutlar bazında incelendiğinde, konuşma ($U = 60.000$, $p = 1.000$), dinleme ($U = 40.000$, $p = .179$), mesaj ($U = 59.500$, $p = .974$), sözsüz iletişim ($U = 59.000$, $p = .946$) ve empati ($U = 55.500$, $p = .766$) puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının deney ve kontrol gruplarında birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, ABÇİDA toplam puanında da deney (sıra ortalaması = 10.30) ve kontrol grubunun (sıra ortalaması = 12.50) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($U = 48.000$, $p = .428$). Bu bulgular, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının anne-baba-çocuk iletişimine ilişkin düzeylerinin hem alt boyutlar hem de toplam puan açısından benzer bir başlangıç profili sergilediğini ve gruplar arasında anlamlı bir başlangıç farkı olmadığını göstermektedir.

İkinci Amaca İlişkin Bulgular

Çalışma grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları ön test puanlarının deney ve kontrol grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Bilinçli Disiplin	Deney	10	13.60	136.00	39.000	-1.394	.163
	Kontrol	12	9.75	117.00			
Çocukla Ânda Olma	Deney	10	10.85	108.50	53.500	-.435	.663
	Kontrol	12	12.04	144.50			
Toplam Puan	Deney	10	12.05	120.50	54.500	-.363	.716
	Kontrol	12	11.04	132.50			

Tablo incelendiğinde, ölçeğin “Bilinçli Disiplin” ve “Çocukla Ânda Olma” alt boyutları ile toplam puanda deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$). “Bilinçli Disiplin” alt boyutunda deney grubundaki ebeveynlerin sıra ortalaması 13.60, kontrol grubundaki ebeveynlerin sıra ortalaması ise 9.75 olup, deney grubunun lehine bir eğilim olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($U = 39.000$, $p = .163 > .05$). “Çocukla Ânda Olma” alt boyutunda deney grubunun sıra ortalaması 10.85, kontrol grubunun sıra ortalaması 12.04 olarak hesaplanmış; gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür ($U = 53.500$, $p = .663 > .05$). Ölçeğin toplam puanları incelendiğinde, deney grubundaki ebeveynlerin sıra ortalamasının 12.05, kontrol grubundakilerin sıra ortalamasının ise 11.04 olduğu; toplam puanda da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir ($U = 54.500$, $p = .716 > .05$). Bu bulgular, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarındaki ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin hem alt boyutlarda hem de toplam puanda benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

Üçüncü Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 5'te deney grubundaki ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı ön test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 5.

Deney Grubundaki Ebeveynlerin Uygulama Öncesi ve Sonrası Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Alt boyut	Son test - Ön test	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Konuşma	Negatif Sıra	4	4.00	16.00	-1.221	.222
	Pozitif Sıra	6	6.50	39.00		
	Eşit	0				
Dinleme	Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.207	.027*
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00		
	Eşit	4				
Mesaj	Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.371	.018*
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00		
	Eşit	3				
Sözsüz İletişim	Negatif Sıra	3	2.83	8.50	-.940	.347
	Pozitif Sıra	4	4.88	19.50		
	Eşit	3				
Empati	Negatif Sıra	2	3.00	6.00	-1.958	.050
	Pozitif Sıra	7	5.57	39.00		
	Eşit	1				
ABÇİDA Toplam Puan	Negatif Sıra	1	1.50	1.50	-2.490	.013*
	Pozitif Sıra	8	5.44	43.50		
	Eşit	1				

* $p < .05$

Tablo incelendiğinde, dinleme ($z = -2.207$, $p = .027$) ve mesaj ($z = -2.371$, $p = .018$) alt boyutları ile ABÇİDA toplam puanında ($z = -2.490$, $p = .013$) son test lehine istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu görülmektedir ($p < .05$). Her üç durumda da pozitif sıraların sayısı ve sıra toplamalarının negatif sıralardan yüksek olması, ebeveynlerin dinleme, mesaj iletme ve genel iletişim puanlarında uygulama sonrasında olumlu yönde anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermektedir. Ölçeğin konuşma ve sözsüz iletişim alt boyutlarında son test lehine bir eğilim olmakla birlikte (pozitif sıralar negatiflere göre daha yüksek), bu farklar istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p > .05$). Empati alt boyutunda ise son test lehine bir artış eğilimi (pozitif sıralar > negatif sıralar) ve anlamlılık sınırına yakın bir p değeri ($p = .050$) bulunmakla birlikte, araştırmada esas alınan .05 anlamlılık düzeyi açısından değerlendirildiğinde bu fark sınıra yakın bir eğilim olarak yorumlanabilir.

Dördüncü Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 6'da deney grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ön test ve son test puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6.

Deney Grubundaki Ebeveynlerin Uygulama Öncesi ve Sonrası Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Alt boyut	Son test - Ön test	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Bilinçli Disiplin	Negatif Sıra	3	3.50	10.50	-1.424	.154
	Pozitif Sıra	6	5.75	34.50		
	Eşit	1				
Çocukla Ânda Olma	Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.232	.026*
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00		
	Eşit	4				
Toplam Puan	Negatif Sıra	3	2.00	6	-1.962	.050
	Pozitif Sıra	6	6.50	39.00		
	Eşit	1				

* $p < .05$

Buna göre, Çocukla Ânda Olma alt boyutunda son test lehine istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu görülmektedir ($z = -2.232$, $p = .026$). Pozitif sıraların negatif sıralardan daha fazla ve yüksek olması, uygulama sonrasında ebeveynlerin çocukla ânda olma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olduğunu göstermektedir. Buna karşın, Bilinçli Disiplin alt boyutunda ($z = -1.424$, $p = .154 > .05$) ve ölçeğin toplam puanında ($z = -1.962$, $p = .050$) son test lehine bir artış eğilimi olmasına rağmen (pozitif sıralar negatif sıralardan yüksektir), bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Beşinci Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 7'de deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin ABÇİDA son test puanlarının gruplar arası karşılaştırmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Konuşma	Deney	10	12.65	126.50	48.500	-.766	.444
	Kontrol	12	10.54	126.50			
Dinleme	Deney	10	11.55	115.50	59.500	-.034	.973
	Kontrol	12	11.46	137.50			
Mesaj	Deney	10	15.70	157.00	18.000	-2.804	.005*
	Kontrol	12	8.00	96.00			
Sözsüz İletişim	Deney	10	12.05	120.50	54.500	-.372	.710
	Kontrol	12	11.04	132.50			
Empati	Deney	10	14.70	147.00	28.000	-2.145	.032*
	Kontrol	12	8.83	106.00			
ABÇİDA Toplam Puan	Deney	10	14.10	141.00	34.000	-1.719	.086
	Kontrol	12	9.33	112.00			

* $p < .05$

Buna göre, Mesaj ($U = 18.000$, $z = -2.804$, $p = .005$) ve Empati ($U = 28.000$, $z = -2.145$, $p = .032$) alt boyutlarında, deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p < .05$). Her iki alt boyutta da deney grubunun sıra ortalamalarının kontrol grubuna göre belirgin biçimde yüksek olması, program sonunda deney grubundaki ebeveynlerin mesaj iletme ve empatik iletişim düzeylerinin kontrol grubundaki akranlarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Konuşma, dinleme, sözsüz iletişim alt boyutları ve ABÇİDA toplam puanında deney grubunun sıra ortalamaları kontrol grubuna göre daha yüksek olmakla birlikte, bu farklar istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p > .05$).

Altıncı Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 8’de, deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Bilinçli Disiplin	Deney	10	14.55	145.50	29.500	-2.025	.043*
	Kontrol	12	8.96	107.50			
Çocukla Ânda Olma	Deney	10	13.75	137.50	37.500	-1.498	.134
	Kontrol	12	9.63	115.50			
Toplam Puan	Deney	10	15.20	152.00	23.000	-2.451	.014*
	Kontrol	12	8.42	101.00			

* $p < .05$

Bulgular, Bilinçli Disiplin alt boyutunda ($U = 29.500$, $z = -2.025$, $p = .043$) ve Toplam Puanda ($U = 23.000$, $z = -2.451$, $p = .014$) deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Deney grubunun sıra ortalamalarının kontrol grubuna göre belirgin biçimde yüksek olması, programın ebeveynlerin disiplin süreçlerine daha bilinçli ve farkındalık temelli yaklaşımlarını ve genel ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerini artırdığını düşündürmektedir. “Çocukla Ânda Olma” alt boyutunda deney grubunun sıra ortalaması kontrol grubuna göre daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($U = 37.500$, $p = .134 > .05$).

Yedinci Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 9’da deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin ABÇİDA kalıcılık testi puanlarının Mann Whitney U testi ile karşılaştırılması yer almaktadır.

Tablo 9.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı Kalıcılık Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Konuşma	Deney	10	13.05	130.50	44.500	-1.031	.303
	Kontrol	12	10.21	122.50			
Dinleme	Deney	10	12.50	125.00	50.000	-.669	.503
	Kontrol	12	10.67	128.00			
Mesaj	Deney	10	11.30	113.00	58.000	-.133	.894
	Kontrol	12	11.67	140.00			
Sözsüz İletişim	Deney	10	12.00	120.00	55.000	-.336	.737
	Kontrol	12	11.08	133.00			
Empati	Deney	10	13.15	131.50	43.500	-1.099	.272
	Kontrol	12	10.13	121.50			
ABÇİDA Puan	Deney	10	13.05	130.50	44.500	-1.025	.305
	Kontrol	12	10.21	122.50			

Buna göre, konuşma, dinleme, mesaj, sözsüz iletişim, empati alt boyutları ve toplam puanda deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde bazı alt boyutlarda deney grubu lehine daha yüksek değerler görülse de bu farklılıklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgu, programın hemen sonrasında deney grubunda gözlenen bazı iletişim kazanımlarının (özellikle mesaj ve empati) kalıcılık ölçümünde gruplar arası belirgin bir farka dönüşmediğini, zaman içerisinde grupların birbirine yaklaştığını düşündürmektedir.

Sekizinci Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 10'da deney ve kontrol grubundaki ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği kalıcılık testi puanlarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10.

Deney ve Kontrol Grubundaki Ebeveynlerin Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kalıcılık Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyut	Grup	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Bilinçli Disiplin	Deney	10	14.20	142.00	33.000	-1.797	.072
	Kontrol	12	9.25	111.00			
Çocukla Ânda Olma	Deney	10	12.80	128.00	47.000	-.868	.385
	Kontrol	12	10.42	125.00			
Toplam Puan	Deney	10	14.15	141.50	33.500	-1.752	.080
	Kontrol	12	9.29	111.50			

“Bilinçli Disiplin” ($p = .072$), “Çocukla Ânda Olma” ($p = .385$) ve toplam puan ($p = .080$) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Dokuzuncu Amaca İlişkin Bulgular

Bu bölümde, programa katılan ebeveynlerin “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’na, programın aile içi iletişime etkisine ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarma süreçlerine ilişkin görüşlerinden elde edilen nitel bulgular sunulmuştur. Nitel bulgular, programı tamamlayan ve görüşmeye gönüllü olarak katılan altı anneden elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulmuştur. Görüşmelerden elde edilen yanıtlar içerik analiziyle incelenmiş, benzer ifadeler kodlanarak temalar altında toplanmıştır. Tablo 11’de bu temalar, ilgili kodlar ve kodları temsil eden örnek katılımcı alıntıları birlikte sunulmaktadır.

Tablo 11.

Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar Eğitimine Katılan Annelerin Görüşmelerinden Elde Edilen Ana Temalar, İlgili Kodlar ve Örnek Alıntılar

Tema Kodu	Tema Adı	Kodlar	Örnek Alıntı
T1	Ebeveyn farkındalığının artması	Kişisel gelişim, ebeveynlik yeterliğini yeniden değerlendirme, “ebeveynlik bitmeyen bir süreçtir” farkındalığı, kendi tutum ve inançlarını sorgulama	Kişisel gelişim: “Genel anlamda bütün konulardı. Ebeveyn olarak yeterli olduğumu düşünüyordum ama aslında öyle olmadığını fark ettim.” (A1)
T2	Ebeveyn-çocuk iletişimde iyileşme	Çocuğun seviyesine inme, daha sakin ve yumuşak iletişim, doğru cümleler kullanma, çocuğu dinleme, empati kurma, birlikte kaliteli zaman geçirme	Çocuğun seviyesine inme: “Çocuğumla akşam özel alanlar oluşturarak sohbet ettik, oyunlar oynadık, aramızdaki bağın güçlendiğini hissettim.” (A2)

Tema Kodu	Tema Adı	Kodlar	Örnek Alıntı
T3	Çocuk davranışlarında olumlu değişiklikler	Sakinleşme, küçük şeylere daha az ağlama, duygularını ifade edebilme, kriz durumlarında daha kontrollü olma, sorumluluk alma	Sakinleşme: “Çocuğumun küçük şeylere de ağlaması azaldı, bazı durumlarda daha profesyonel bakmamı sağladı ve ilişkimiz daha sağlıklı oldu.” (A3)
T4	Aile içi ilişkiler ve ev atmosferinde iyileşme	Aile içi oyun ve etkinlikler, birlikte eğlenme, ev içinde huzur, paylaşım ve iş birliğinin artması, eş ile iletişimin etkilenmesi	Aile içi oyun ve etkinlikler: “Daha çok konuşmaya ve dinlemeye başladık birbirimizi, ailece oyunlar oynayınca evin atmosferi daha huzurlu oldu.” (A4)
T5	Programın işleyişine ilişkin değerlendirmeler	Program süresi ve içeriğinden memnuniyet, ‘yeterliydi’ vurgusu, süreçte zorluk yaşamama, programın devamına yönelik olumlu tutum	Program süresi ve içeriğinden memnuniyet: “Eğitim süresince zorlukla karşılaşmadım. Süresi yeterliydi, fırsatım olursa benzer bir programa tekrar katılmak isterim.” (A5)
T6	Süreklilik ve yeni eğitim ihtiyacı	Teknoloji ve ekran kullanımı, dijital ebeveynlik, öfke ve duygu yönetimi, sınır koyma ve disiplin, akran zorbalığı, ilköğretime hazırlık, özdenetim	Teknoloji ve ekran kullanımı: “En faydalı bulduğum konu ekran bağımlılığıydı; oğlum ekranı çok seviyordu. Gelecekte özellikle teknoloji kullanımı ve öfke kontrolü konularının işlenmesini isterim.” (A6)

Tablo 11 incelendiğinde, annelerin görüşlerinin ağırlıklı olarak ebeveyn farkındalığının artması (T1) ve ebeveyn-çocuk iletişimde iyileşme (T2) temaları etrafında yoğunlaştığı görülmektedir. Çocuk davranışlarında olumlu değişiklikler (T3) ile aile içi ilişkiler ve ev atmosferinde iyileşme (T4) temaları, programın etkisinin yalnızca bilişsel düzeyde kalmadığını, çocukların günlük davranışlarına ve aile içi ilişkilere de yansıdığını göstermektedir. Programın işleyişine ilişkin değerlendirmeler (T5) ve süreklilik/yeni eğitim ihtiyacı (T6) temaları ise eğitimin genel olarak olumlu karşılandığını, bununla birlikte teknoloji kullanımı, öfke ve duygu yönetimi, sınır koyma ve akran ilişkileri gibi alanlarda ebeveynlerin devam eden öğrenme ve destek ihtiyacı taşıdıklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, programın anneler üzerinde çok boyutlu bir farkındalık ve gelişim süreci oluşturduğunu düşündürmektedir.

Tablo 11’de “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Eğitim Programı’na katılan annelerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda belirlenen ana temalar, ilgili kodlar ve bu kodları temsil eden örnek katılımcı ifadeleri birlikte sunulmuştur.

Söz konusu tablo, nitel analiz sürecinde ortaya çıkan bulguların sistematik biçimde yapılandırılmasını sağlamakta ve temalar ile katılımcı anlatıları arasındaki ilişkiyi görünür kılmaktadır. Böylece elde edilen nitel veriler bütüncül bir çerçevede sunulurken yorumlamaya olanak tanımaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın bulguları, “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı’nın ebeveynlerin anne-baba-çocuk iletişimi ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık becerilerini destekleme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Tartışmada bulgular yalnızca istatistiksel sonuçların tekrarı olarak değil programın kuramsal dayanakları, uygulama içeriği, aile bağlamı ve karma yöntem verilerinin birbirini tamamlama biçimi üzerinden yorumlanmıştır.

Deney grubunda özellikle dinleme, mesaj iletme ve empatik iletişim boyutlarında gözlenen olumlu değişim, programın bilgi aktarmanın ötesinde ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişki biçimini dönüştürmeye yönelik beceri temelli yapısıyla açıklanabilir. Aktif dinleme, “Ben dili”, duygu yansıtma, çatışma anında sakin kalma ve çocukla ortak oyun/etkinlik planlama uygulamaları, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi fark etmelerine ve iletişimde daha düzenleyici tepkiler vermelerine katkı sağlamış olabilir. Bu yorum, Gottman ve arkadaşlarının (2013) duygusal iletişim ve duygu koçluğu yaklaşımıyla, Duncan ve arkadaşlarının (2009) bilinçli ebeveynlik modelinde vurgulanan yargılamadan dinleme, duygusal farkındalık ve kendini düzenleme bileşenleriyle uyumludur.

Bağlanma Kuramı açısından değerlendirildiğinde, ebeveynin çocuğu kesmeden dinlemesi, çocuğun duygusunu adlandırması ve çatışma anında daha tutarlı tepki vermesi güvenli ilişki zeminini destekleyen davranışlardır. Bu nedenle programın iletişim boyutundaki etkisi, yalnızca iletişim puanlarında görülen bir artış olarak değil, ebeveynin daha duyarlı ve öngörülebilir bir ilişki ortamı kurma yönündeki gelişimi olarak da okunabilir. Sosyal Öğrenme Kuramı bakımından ise ebeveynin sakin kalma, problem çözme ve empatik tepki verme davranışlarını modellemesi, çocuğun aile içi etkileşimlerde benzer düzenleyici davranışları gözlem yoluyla öğrenmesine katkı sunabilir (Bandura, 1977).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık bulguları, programın ebeveynlerin çocukla etkileşim sırasında âna odaklanma, otomatik tepkileri fark etme ve davranıştan önce duraksama becerilerini desteklediğini düşündürmektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın ebeveynlik bağlamında yalnızca bireysel bir rahatlama tekniği değil, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini etkileyen ilişkisel bir beceri olduğunu gösteren güncel çalışmalarla da örtüşmektedir. Kil ve arkadaşları (2022), bilinçli ebeveynlik davranışlarının ebeveyn farkındalığı ve çocukla kurulan ilişki süreçleriyle bağlantılı olduğunu belirtirken, Kosari ve arkadaşları (2024) bilinçli ebeveynlik bileşenlerinin ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebildiğini göstermektedir.

Programda yer alan nefes, duraksama, duygu farkındalığı, ekran sınırı belirleme, gelişimsel beklentiye yeniden düzenleme ve iletişim hedefi belirleme çalışmaları, ebeveynin tepkisel davranıştan daha bilinçli davranışa geçişini desteklemiş olabilir. Bu durum, deney grubunda gözlenen gelişmelerin neden özellikle iletişimin duygusal ve farkındalık temelli boyutlarında daha görünür olduğunu açıklamaktadır.

Kalıcılık testinde deney ve kontrol grupları arasındaki farkın aynı güçte sürmemesi, programın etkisiz olduğu anlamına gelmemektedir, daha çok ebeveynlik davranışlarının süreklilik, tekrar ve bağlamsal destek gerektiren yapısıyla açıklanabilir. Bilinçli ebeveynlik ve iletişim becerileri, kısa sürede farkındalık oluşturabilmekle birlikte aile içi alışkanlıklara dönüşebilmesi için düzenli uygulama, ev ortamında pekiştirme ve izleme desteği gerektirir. Bu nedenle izleme ölçümünde nicel farkın zayıflaması, program kazanımlarının daha uzun süreli destek oturumlarıyla güçlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Coatsworth vd., 2010; Duncan vd., 2009).

Ekolojik Sistemler Kuramı bu sonucu yorumlamada özellikle açıklayıcıdır. Ebeveynin programda edindiği farkındalık ve iletişim becerileri yalnızca bireysel motivasyonla değil; çalışma koşulları, ev içi sorumluluklar, eş desteği, sosyal destek, çocuğun mizacı ve aile-okul etkileşimi gibi mikrosistem ve ekzosistem düzeyindeki değişkenlerle birlikte şekillenmektedir (Bronfenbrenner, 1979). Bitarafan ve arkadaşlarının (2024) mindful parenting müdahalesinde sosyal desteğin düzenleyici rolüne dikkat çekmesi de ebeveynlik kazanımlarının sürdürülebilirliği için çevresel desteğin önemini göstermektedir.

Nitel bulgular, nicel sonuçların arka planını açıklamada önemli bir işlev görmektedir. Annelerin çocuklarını daha fazla dinlediklerini, tepki vermeden önce düşündüklerini, kriz anlarında daha sakin kalmaya çalıştıklarını ve ev içi iletişimde daha bilinçli davrandıklarını belirtmeleri, programın günlük yaşam pratiklerine yansıdığını göstermektedir. Bu ifadeler, ölçek puanlarının yakalayamadığı mikro düzeydeki ilişkisel değişimleri görünür kılmaktadır. Bu nedenle nicel bulgularda kalıcılık etkisinin sınırlı görünmesi, nitel bulguların ortaya koyduğu yaşantısal değişimleri geçersiz kılmamakta; aksine karma yöntem yaklaşımının tamamlayıcı gücünü ortaya koymaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2018).

Bu açıdan araştırmanın bilimsel katkısı, yalnızca programın belirli puanlarda artış sağlamasıyla sınırlı değildir. Çalışma, okul öncesi dönem ebeveynlerine yönelik bir aile eğitim programının iletişim, bilinçli farkındalık, gelişimsel farkındalık ve günlük yaşam uygulamaları arasında nasıl bir köprü kurabileceğini göstermektedir. Programın ihtiyaç analizine dayalı olarak oluşturulması, kuramsal çerçevesinin oturum kazanımlarıyla ilişkilendirilmesi ve nitel verilerle süreç etkilerinin açıklanması, çalışmanın özgün yönünü güçlendirmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmanın sınırlılıkları, bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Çalışma grubunun sınırlı büyüklükte olması, nitel verilerin yalnızca annelerden elde edilmesi ve ihtiyaç belirleme sürecinin deney grubuyla sınırlı yürütülmesi sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca kalıcılık ölçümünün tek bir izleme zamanında yapılması, davranış değişiminin uzun vadeli seyrini değerlendirmeyi güçleştirmektedir. Gelecek çalışmalarda daha geniş örneklemle, anne ve babaların birlikte dahil edildiği, öğretmen gözlemleri veya çocuk davranış değerlendirmeleriyle desteklenen ve daha uzun süreli izleme ölçümleri içeren araştırmalar yürütülebilir.

Uygulama açısından ise programın etkilerinin sürdürülebilirliğini artırmak için pekiştirme oturumları, kısa hatırlatma etkinlikleri, aile-okul iş birliği uygulamaları ve ebeveynlerin evde kullanabilecekleri izleme formları eklenebilir. Böylece programda kazanılan iletişim ve bilinçli farkındalık becerilerinin yalnızca eğitim sürecinde değil, ailelerin gündelik yaşamında daha kalıcı biçimde yerleşmesi desteklenebilir.

Sonuç olarak, “Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar” Aile Eğitim Programı ebeveynlerin çocuklarıyla daha duyarlı, bilinçli ve düzenleyici iletişim kurmalarını destekleyen bütüncül bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Bulgular, programın özellikle dinleme, mesaj iletme, empati ve çocukla ânda olma gibi ilişkisel beceriler üzerinde anlamlı katkılar sunabildiğini; ancak bu kazanımların kalıcılığı için tekrar, sosyal destek ve bağlamsal pekiştirme mekanizmalarının önemli olduğunu göstermektedir.

DESTEK & TEŞEKKÜR

Çalışmanın yürütülmesinde destek veren kişi, kurum veya kuruluş bulunmamaktadır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Bu çalışma, birinci yazar Büşra Yeşim Uyanık tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Araştırmanın alanyazın taraması, veri toplama, veri analizi ve ilk taslak yazımı birinci yazar tarafından yürütülmüştür. İkinci yazar Gülçin Güven araştırmanın planlanması, yöntemsel çerçevenin oluşturulması, bulguların yorumlanması, yazım sürecinin geliştirilmesi ve makalenin akademik açıdan düzenlenmesi süreçlerine katkı sağlamıştır. Makalenin son okuması ve onayı tüm yazarlar tarafından yapılmıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmanın tüm yazarları, araştırma sürecinde maddi, kurumsal, profesyonel veya kişisel herhangi bir kazanç elde etmemiştir. Çalışmada kullanılan veriler ve kurumlarla ilgili hiçbir çıkar ilişkisi bulunmamaktadır. Araştırma sürecinde yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. Çalışmanın tüm aşamaları bağımsız ve objektif olarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, tüm yazarlar açısından çıkar çatışmasından bağımsızdır. Yazarlar, çalışmanın her aşamasında tarafsızlık ilkelerine uygun hareket etmişlerdir.

YAYIN ETİĞİ BEYANI

Bu çalışma, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesine uygun olarak yürütülmüş olup veri toplama ve analiz aşamalarında etik kurallara tamamen uyulmuştur. Çalışma sırasında alıntı ve kaynak gösterimi kurallarına titizlikle riayet edilmiş, araştırmada kullanılan tüm veriler ve bulgular doğru şekilde belgelenmiştir. Yazarlar, çalışmaya özgün katkılarda bulunmuş ve etik ihlallere yer verilmemiştir.

ETİK KURUL İZNİ

Bu çalışma, etik kurul iznine tabi olup, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 16/10/2024 tarihinde alınan 10-21/903413 numaralı izinle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde tüm etik kurallara uyulmuş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

ÖLÇEK İZNİ

Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerden (ABÇİDA) Anne-Baba-Çocuk İletişimini Değerlendirme Aracı için Dr. Nalan Arabacı'dan, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği için Doç. Dr. Meltem Aslan Gördesli'den izin alınmıştır.

FİNANSAL DESTEK

Bu araştırma herhangi bir kurum, kuruluş, proje fonu veya hibe ile desteklenmemiştir.

YAPAY ZEKÂ KULLANIMI

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ araçları kullanılmamıştır. Tamamen yazarların kendi katkılarıyla hazırlanmıştır.

KAYNAKÇA

- Arabacı, N., ve Ömeroğlu, E. (2016). Anne-Baba-Çocuk İletişimi Değerlendirme Aracı'nın (ABÇİDA) Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 2016(7), 1-21. <https://izlik.org/JA54GP46EU>
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., ve Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of the Mindfulness in Parenting Questionnaire in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188.
- Baker, A. J. L., Piotrkowski, C. S., ve Brooks-Gunn, J. (1998). The effects of the Home Instruction Program for Preschool Youngsters (HIPPI) on children's school performance at the end of the program and one year later. *Early Childhood Research Quarterly*, 13(4), 571-588. [https://doi.org/10.1016/S0885-2006\(99\)80061-1](https://doi.org/10.1016/S0885-2006(99)80061-1)
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bitarafan, L., Shakerinia, I., Naseh, A., ve Rezaee, S. (2024). The effectiveness of mindful parenting intervention on the parent-child relationship and caregiver burden in mothers with children with autism spectrum disorder according to the moderating role of perceived social support. *Journal of Childhood Health and Education*, 5(2), 121-137. <https://doi.org/10.32592/jeche.5.2.121>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. Basic Books.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., ve Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., ve Nix, R. L. (2010). Changing parents' mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203–217.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev. Ed.). Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W., ve Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., ve Hooven, C. (2013). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Routledge.
- Kaptan, S. (1998). Bilimsel araştırma teknikleri ve istatistik yöntemleri. Tekışık Matbaası.
- Kil, H., Lee, E., Antonacci, R., ve Grusec, J. E. (2022). Mindful parents, mindful children? Exploring the role of mindful parenting. *Parenting*, 23(1), 33-51. <https://doi.org/10.1080/15295192.2022.2049601>
- Kosari, F., Sabahi, P., ve Makvand Hosseini, S. (2024). Comparative effects of parent management training combined with ACT and mindful parenting on parent-child relationship. *Journal of Research and Health*, 14(2), 177-188. <https://doi.org/10.32598/jrh.14.2.1543.2>
- McCaffrey, S., Reitman, D., ve Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Melhuish, E., Belsky, J., Leyland, A. H., Barnes, J., ve NESS Research Team. (2008). Effects of fully-established Sure Start Local Programmes on 3-year-old children and their families living in England: A quasi-experimental observational study. *The Lancet*, 372(9650), 1641–1647. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61687-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61687-6)
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi (OBADER)*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Ogelman, H. G. (2021). *Anne baba eğitimi*. Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., ve Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>
- Şahin, F. T., ve Kalburan, F. N. C. (2009). Aile eğitim programları ve etkililiği: Dünyada neler uygulanıyor? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 1–12.
- Tezel-Şahin, F., ve Özyürek, A. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 395–414.
- Uyanık, B. Y. (2026). *Bilge aileler, güçlü çocuklar eğitim programının anne-baba-çocuk iletişimine ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığa etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The family is the first and one of the most influential environments in which children's development is shaped. In early childhood, the quality of parent-child interaction has a decisive role in children's emotional security, social adjustment, communication patterns, and behavioral development. As social, technological, and educational expectations change, parents increasingly need structured support that helps them understand child development, communicate more effectively, use constructive discipline strategies, and create a developmentally supportive home environment. Family education programs are therefore considered an important mechanism for strengthening parents' knowledge, skills, and awareness in the preschool period.

In recent years, mindful parenting has become an important framework for understanding the quality of parent-child relationships. Mindful parenting emphasizes parents' ability to attend to the child in the present moment, listen without judgment, regulate their own emotional reactions, respond with empathy, and become more aware of automatic parenting behaviors. Although various parent education models have contributed to child development, positive discipline, home learning environments, and school-family cooperation, programs that integrate parent-child communication and mindful parenting

within the same intervention structure remain limited. Based on this need, the present study examined the effect of the "Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar" Family Education Program on parent-child communication and mindful parenting among parents of preschool children. The study aimed to evaluate the program through pre-test, post-test, retention-test, and post-program interview data, thereby combining quantitative evidence with qualitative explanations of parents' experiences.

Methodology

This study was designed according to an explanatory sequential mixed-methods design. In this design, quantitative data are collected and analyzed first, and qualitative data are then used to explain and enrich the quantitative findings. The quantitative phase of the study was carried out using a quasi-experimental design with pre-test, post-test, retention-test, and control group measurements. The study group consisted of 22 parents of 60-72-month-old children attending a preschool in Pendik, Istanbul. Ten parents were assigned to the experimental group and twelve parents to the control group. The qualitative phase included six mothers from the experimental group who completed the program regularly and volunteered to participate in interviews.

The research process was conducted in three stages. First, an Educational Needs Assessment Form was administered to identify parents' needs and to guide the content of the family education program. Second, the quantitative data were collected using the Parent-Child Communication Assessment Tool and the Mindfulness in Parenting Questionnaire. These instruments were administered as pre-tests before the intervention, as post-tests after the program, and as retention tests four weeks after the completion of the program. Third, semi-structured interviews were conducted with volunteer mothers in the experimental group to examine their experiences of the program, perceived changes in family communication, and the transfer of learned skills into daily life. The "Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar" Family Education Program was implemented face to face for 12 weeks, one session per week, with each session lasting two hours. The program content was organized around child development, communication, social skills, play and sports, nutrition, screen use, and school readiness. Quantitative data were analyzed using non-parametric tests due to the limited sample size. Mann-Whitney U tests were used for between-group comparisons, and Wilcoxon signed-rank tests were used for within-group comparisons. Qualitative data were analyzed through content and thematic analysis.

Results

The pre-test findings showed that the experimental and control groups were statistically similar before the implementation of the program. There was no significant difference between the groups in the Parent-Child Communication Assessment Tool total score or in its sub-dimensions, including speaking, listening, message, nonverbal communication, and empathy. Similarly, there was no significant difference between the experimental and control groups in the Mindfulness in Parenting Questionnaire total score or in the sub-dimensions of mindful discipline and being in the moment with the child. These findings indicate that the groups had comparable starting levels in terms of both parent-child communication and mindful parenting before the intervention.

The within-group comparisons for the experimental group showed positive changes after the program. In parent-child communication, statistically significant increases were found in the listening sub-dimension, the message sub-dimension, and the total score of the Parent-Child Communication Assessment Tool. Although speaking and nonverbal communication showed positive tendencies, these differences did not reach statistical significance. The empathy sub-dimension was close to the significance threshold and was interpreted as a positive tendency. In mindful parenting, the experimental group showed a statistically significant increase in the being in the moment with the child sub-dimension. Although the mindful discipline sub-dimension and the total score showed increases in favor of the post-test, these differences were not statistically significant in the within-group analysis.

The post-test comparisons between the experimental and control groups revealed significant differences in favor of the experimental group in specific areas. For parent-child communication, significant differences were found in the message and empathy sub-dimensions, indicating that parents who participated in the program improved especially in expressing messages and engaging in empathic communication. For mindful parenting, significant differences were found in the mindful discipline sub-dimension and the total score, showing that the program contributed to parents' more conscious and awareness-based approaches to discipline. However, the retention-test findings did not show statistically significant differences between the experimental and control groups in either parent-child communication or mindful parenting. This suggests that some gains observed immediately after the program weakened over time or did not become strong enough to create significant between-group differences at follow-up.

The qualitative findings helped explain the quantitative results in greater depth. The interviews with mothers produced themes related to increased parental awareness, improvement in parent-child communication, positive changes in children's behaviors, improvement in family relationships and home atmosphere, evaluations of the program process, and the need for continuity and further education. Mothers stated that they listened to their children more carefully, tried to think before reacting, remained calmer during difficult moments, and became more aware of their parenting behaviors. They also emphasized that the program supported the transfer of communication and awareness skills into daily family routines.

Discussion and Conclusion

The findings indicate that the "Bilge Aileler, Güçlü Çocuklar" Family Education Program has the potential to support parents' communication with their children and their mindful parenting skills. The positive changes observed in listening, message transmission, empathy, mindful discipline, and being in the moment with the child suggest that the program functioned not only as an information-based parent education activity but also as a skills-based intervention. Activities such as active listening, using I-messages, reflecting emotions, pausing before reacting, setting limits, and planning shared activities may have helped parents become more sensitive to their children's emotional needs and respond in a more regulated and supportive manner.

The results can be interpreted through ecological systems theory, attachment theory, social learning theory, and mindful parenting approaches. From an attachment perspective, parents' ability to listen to the child, name emotions, and respond consistently may contribute to a more secure relational environment. From a social learning perspective, parents who model calmness, empathy, problem solving, and emotional regulation may support children's learning of similar interaction patterns. The limited retention-test effects should not be interpreted as evidence that the program was ineffective. Rather, they suggest that communication and mindful parenting skills require repetition, environmental support, and continued practice in order to become stable habits. The qualitative findings are particularly valuable in this respect because they reveal daily-life changes that may not be fully captured by scale scores. Overall, the study contributes to the field by showing how a needs-based family education program for preschool parents can connect communication skills, mindful awareness, developmental understanding, and everyday parenting practices.

Recommendations

Future studies may test the program with larger samples, include both mothers and fathers more systematically, and support parent-reported data with teacher observations or child behavior assessments. Longer follow-up measurements are also recommended in order to evaluate the durability of behavioral change over time. In practice, the sustainability of the program may be strengthened through booster sessions, short reminder activities, home practice forms, and school-family cooperation activities. Additional modules on technology use, anger and emotion regulation, limit setting, and peer relationships may also respond to parents' continuing support needs. These additions may help the communication and mindful parenting skills gained during the program become more permanent in daily family life.